

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Максимова Ж. Влияние дыхательных возможностей на сдачу норм ГТО // Материалы по итогам Всероссийской научно-практической конференции «Молодежь XXI века: образование, наука, инновации», 01-10 марта 2016 г. – 0,1 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Максимова Жанна,

ученица 6 класса

МБОУ «Бердигестяхская улусная гимназия»

МР «Горный улус» Республика Саха (Якутия)

Российская Федерация

Одной из приоритетных задач современного общества считают задачу воспитания здорового физически развитого гражданина. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта страны возник целый комплекс проблем, главные из которых ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. Наиболее выраженный рост распространенности функциональных нарушений, хронических заболеваний, отклонений в физическом развитии, острой и обострения хронической патологии у детей приходится на школьный возраст.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся гимназии к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём тренировки своих дыхательных возможностей.

Цель проекта: совершенствовать физические качества учащихся через приобщение к физкультуре и спорту, к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи проекта:

1. Создание условий для сдачи норм ВФСК «ГТО» и развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.
2. Охват наибольшего количества обучающихся при внедрении ВФСК «ГТО» в МБОУ «БУГ»
3. Измерить объем легких обучающихся МБОУ «БУГ».
4. Увеличить объем легких участников проекта «Тренируем легкие к ГТО».
5. Создать положительную мотивацию у обучающихся гимназии для занятий спортом, укрепление здоровья и улучшение физической подготовки обучающихся.

Почему мы решили тренироваться к ГТО посредством дыхания? Потому что, одной из основных функций организма является дыхание. Человек ежедневно дышит около 15 000 раз. При дыхании тело получает кислород, в то время как диоксид углерода транспортируется из организма во время выдоха. В современном активном мире во многих видах спорта требуется большое количество воздуха, чтобы быть успешным. Ведь если дышишь полной грудью, ты чувствуешь себя сильнее и увереннее. Как же мы тренировали свои легкие?

Во-первых мы сделали самодельную модель дыхания из подручных средств: пластиковой бутылки, воздушного шарика, полиэтиленового пакета, ножниц, скотча и бумаги.

Во-вторых набрали участников проекта в количестве 15 человек и экспериментально измерили объем их легких. для этого нам понадобилось: 1 большая пластиковая бутылка, 1 тазик, 1 гибкая трубка длиной 60 см.

Следующим этапом был месяц активной дыхательной гимнастики. Каждый из резидентов проекта каждую неделю проходил экспериментальное измерение своих легких.

В итоге результаты оказались потрясающим: у 12 из 15 участников проекта объем легких значительно увеличился.

Теперь обучающиеся нашей гимназии с «дыхательной» стороны готовы к труду и обороне!

Ожидаемые результаты и критерии результативности.

1. Развитие у обучающихся мотивации и чувства самоконтроля, ориентированного на положительный результат.

Увеличение числа учащихся регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

2. Положительная динамика выполнения нормативов ВФСК ГТО учащимися школы.

3. Укрепление здоровья и улучшение физической подготовки учащихся.

Здоровые, социально-активные, коммуникабельные дети, ориентированные на здоровый образ жизни, приученные к самостоятельной активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности – вот то, на что направлена реализация данного проекта.

Опубликовано: 04.03.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2016

© Максимова Ж., 2016